

＼かわいい！／ おまえぎのたから **6**月 生まれの 元気な子



さじつあ のん
佐藤愛音ちゃん1歳
(佐倉一区)



かわくちだい や
川口大哉くん1歳
(桜ヶ池)



ますだ ひめな
増田妃芽菜ちゃん1歳
(新谷区)



はぎわら りと
萩原璃斗くん1歳
(上比木)



あ がた
阿形ほのかちゃん1歳
(中町)



うらの ゆうし
浦野優志くん1歳
(塩原)

お子さんのかわいい笑顔
を広報へ掲載しませんか。
8月に誕生日を迎える1
歳～3歳児で本コーナー
へ掲載されたことのない
お子さんを募集します。
広報課へ電話でお申し込
みください。(先着順)
受け付けは **7月11日(月)8
時15分～**となります。
☎0537⑨1132



とづかじょう や
戸塚丞哉くん3歳
(新野南)



よしむらそう ま
吉村颯馬くん2歳
(下岬区)

今日の健康簡単レシピ



がんたんイカの塩辛

材料

- イカ……………2杯(刺身用)
- 塩……………適宜
- ※塩辛……………いか1杯分
いかわた2杯分
- ※エンペラはイカのみ

▶ 1杯分 132 kcal

- ①足の付け根を胴から外し、わたをだす。
- ②胴の内側を洗う。
- ③エンペラを引っ張り、皮をむく。
- ④背へ包丁を入れ開き、半分に切る。
- ⑤せん切りにして、イカ刺しを作る。
- ⑥①のイカわたから、いか墨を取り除き、1センチほどに切る。
- ⑦イカ刺し1杯分、わた2杯分と塩を混ぜ、混ぜたものを冷蔵庫に1時間ぐらいおく。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉